

献立名

魚のマヨネーズ焼き

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
魚(切り身)	40	40	<p>&lt;下処理&gt;</p> <p>魚 流水で洗い、食塩、こしょう、白ワインをふる</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>パセリ みじん切り</p> <p>マッシュルーム 缶を消毒して汁をきり、うす切り(缶詰)</p> <p>&lt;作り方&gt;</p> <p>(1) 植物油で、たまねぎ、マッシュルームを炒め、食塩、こしょうをする。</p> <p>(2) (1)にマヨネーズ、牛乳、パン粉を加える。</p> <p>(3) アルミカップに魚を入れ、焼く。</p> <p>(4) (3)の上に(2)のをのせ、上から粉チーズ、パセリをふり、オーブンで焼く。</p> <p>※ アレルギー対応時には、パン粉、マヨネーズの使用原材料を確認する。</p> <p>※2004(平成16)年度 移行</p>
食塩	0.2	0.2	
こしょう	0.01	0.01	
白ワイン	2	2	
粉チーズ	2	2	
パセリ	1	0.9	
パン粉	1.5	1.5	
牛乳	10	10	
たまねぎ	18	16.9	
マッシュルーム(缶詰)	6	6	
植物油	0.5	0.5	
食塩	0.1	0.1	
こしょう	0.01	0.01	
マヨネーズ	10	10	

令和2年度改正